

## Rezeptverzeichnis

### A

#### Apfel

- Feiner Waldorfsalat 97
- Fruchtiger Apfel-Crunch mit Calvadossauce 138
- Asiatische Eiernudeln mit knackigem Gemüse 113

### B

#### Beeren

- Beerenstarke Pancakes 82
- Blaubeer-Mohn-Kuchen 149
- Bunte Beeren-Tartelettes 149
- Farbenfrohe Früchte-Frühstücks-Bowl 79
- Fruchtige Himbeer-Ziegenkäse-Törtchen 144
- Kokos-Erdbeer-Dessert 143
- Rosarote Omega-3-Buttermilch 8
- Sesam-Kokos-Nuss-Haferbrei 80
- Stachelbeere-Kardamom-Kompott 143
- Beerenstarke Pancakes 82
- Berauschende Hanf-Cookies 147

#### Birne

- Delikate Birnen-Gorgonzola-Tarte 121
- Focaccia mit Grünkohl-Pesto und Birne 118
- Herbstliche Kartoffeltorte 106
- Power-Waffeln mit Gewürzbirne und Basilikum 140
- Blaubeer-Mohn-Kuchen 149

#### Blumenkohl

- Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf 106
- Blumenkohl-Mandel-Salat 95
- Exotischer Rote-Linsen-Dal mit Blumenkohl 99
- Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf 106
- Blumenkohl-Mandel-Salat 95

#### Bohnen

- Rosmarin-Focaccia mit roter Bohnenpaste 116
- Rustikale Baked Beans mit Chili-Mais 101
- Bretonische Champignon-Galettes 120

#### Brokkoli

- Dreierlei Gemüse-Tartelettes 124

#### Buchweizen

- Bretonische Champignon-Galettes 120
- Duftende Korianderfladen 88
- Orientalisches Porridge 81
- Viel-Saaten-Cracker 89

#### Bulgur

- Orientalische Backofen-Forelle mit Mandel-Bulgur 133
- Bunte Beeren-Tartelettes 149
- Bunte Gemüse-Quiche 123

Bunter Süßkartoffelsalat mit Baby-Spinat 94

### C

#### Champignons

- Dreierlei Gemüse-Tartelettes 124
- Chinesische Gemüsepfanne mit würzigem Tofu 105

#### Couscous

- Duftender Gemüse-Couscous mit Kichererbsen 100
- Cremige Käsespätzle mit Shiitake-Pilzen 113
- Cremige Pastinaken-Suppe mit würzigen Tofu-Streifen 92
- Cremig gerührter Risotto mit Steinpilzen 127

### D

Delikate Birnen-Gorgonzola-Tarte 121

#### Dinkel

- Beerenstarke Pancakes 82
- Blaubeer-Mohn-Kuchen 149
- Bunte Gemüse-Quiche 123
- Delikate Birnen-Gorgonzola-Tarte 121
- Dreierlei Gemüse-Tartelettes 124
- Duftende Korianderfladen 88
- Erdnuss-Powerbällchen 89
- Flotte Quarkbrötchen 89
- Haferflocken-Walnuss-Häufchen 147
- Kernig gegarte Dinkelkörner 80
- Köstlicher Kaiserschmarrn mit Zimtpflaume 137
- Power-Waffeln mit Gewürzbirne und Basilikum 140
- Rosmarin-Focaccia mit roter Bohnenpaste 116
- Sommerliche Backofen-Galette 120
- Wünsch-dir-was-Mini-Pizzas 118
- Zweierlei Knabberstangen 88
- Dreierlei Gemüse-Tartelettes 124
- Duftende Korianderfladen 88
- Duftender Gemüse-Couscous mit Kichererbsen 100

### E

#### Eier

- Köstliche Grünkern-Klößchen-Suppe mit Eierstich 93
- Spanische Kartoffel-Tortilla 111
- Wasabi-Lachs trifft Kresse-Ei 87

#### Erdbeeren

- Kokos-Erdbeer-Dessert 143
- Erdnuss-Powerbällchen 89

Exotischer Rote-Linsen-Dal mit Blumenkohl 99

### F

- Farbenfrohe Früchte-Frühstücks-Bowl 79
- Farbenfrohes Kürbis-Ragout mit Vollkornpasta 102
- Feiner Waldorfsalat 97
- Feiner Zitrus-Hirse-Brei 81
- Fisch**
- Fisch & Chips 133
- Knusprige Reibekuchen mit Lachs 111
- Mediterraner Rosmarin-Lachs auf Backofengemüse 134
- Orientalische Backofen-Forelle mit Mandel-Bulgur 133
- Spicy Tramezzini mit Räucherforellen-Creme 86
- Teriyaki-Lachsspieß mit glasiertem Wurzelgemüse 130
- Wasabi-Lachs trifft Kresse-Ei 87
- Fisch & Chips 133
- Flotte Quarkbrötchen 89
- Focaccia mit Grünkohl-Pesto und Birne 118
- Frischkäse**
- Fruchtige Himbeer-Ziegenkäse-Törtchen 144
- Spicy Tramezzini mit Räucherforellen-Creme 86
- Tomaten-Frischkäse-Aufstrich 85
- Frischkäse-Stulle mit Eiszapfen 87
- Fruchtige Himbeer-Ziegenkäse-Törtchen 144
- Fruchtige Quarkcreme mit Hanföl 80
- Fruchtiger Apfel-Crunch mit Calvadossauce 138
- Fruchtiges Birchermüsli 81

### G

#### Garnelen

- Gebratene Garnelen auf asiatischem Spargel 131
- Gebratene Jakobsmuscheln in Kartoffelsuppe 92

#### Gerste

- Gersten-Risotto mit grünem und weißem Spargel 126
- Gersten-Risotto mit grünem und weißem Spargel 126
- Getrüffelte Gnocchi 107
- Gnocchi mit Pfifferlingen und Walnüssen 108
- Goethes Frankfurter Grüne Sauce 108

#### Gorgonzola

- Delikate Birnen-Gorgonzola-Tarte 121

**Granatapfel**

- Orientalischer Rote-Bete-Salat 97
- Wirsing-Quinoa-Roulade an Kurkumasauce 103

**Grünkern**

- Köstliche Grünkern-Klößchen-Suppe mit Eierstich 93
- Lieblings-Veggi-Bratlinge 102

**Grünkohl**

- Focaccia mit Grünkohl-Pesto und Birne 118
- Mediterrane Grünkohl-Spaghetti mit Pinienkernen 115

**H****Haferflocken**

- Erdnuss-Powerbällchen 89
- Fruchtiges Birchermüsli 81
- Haferflocken-Kokos-Cheesecake 149
- Haferflocken-Walnuss-Häufchen 147
- Kerniger Nuss-Crunch 82
- Power-Waffeln mit Gewürzbirne und Basilikum 140
- Schokoladiger Hafer-Aufstrich 82
- Sesam-Kokos-Nuss-Haferbrei 80
- Haferflocken-Kokos-Cheesecake 149
- Haferflocken-Walnuss-Häufchen 147
- Heimelige Brezenknödl mit Pilzragout 124
- Herbstliche Kartoffeltorte 106
- Herzhafte Vollkorn-Spätzle mit Linsengemüse 112
- Herzhafte Wirsing-Tarte 121
- Himbeeren**
- Fruchtige Himbeer-Ziegenkäse-Törtchen 144
- Himmlicher Risotto allo zafferano 128
- Hirse**
- Feiner Zitrus-Hirse-Brei 81

**J**

- Joghurttürmchen mit Quitten-Kompott 141

**K****Karotten**

- Dreierlei Gemüse-Tartelettes 124
- Karotten-Kokos-Frischkost 95
- Mediterraner Rosmarin-Lachs auf Backofengemüse 134
- Tasty Karottenpuffer mit Joghurt 111
- Teriyaki-Lachsspieß mit glasiertem Wurzelgemüse 130
- Karotten-Kokos-Frischkost 95
- Kartoffel-Gnocchi selbst gemacht 107

- Kartoffeln**
- Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf 106
- Fisch & Chips 133
- Gebratene Jakobsmuscheln in Kartoffelsuppe 92

- Getrüffelte Gnocchi 107
- Gnocchi mit Pfifferlingen und Walnüssen 108

- Goethes Frankfurter Grüne Soße 108
- Herbstliche Kartoffeltorte 106
- Kartoffel-Gnocchi selbst gemacht 107
- Knusprige Reibekuchen mit Lachs 111
- Österreichische Mohnnudeln 138
- Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl 107
- Spanische Kartoffel-Tortilla 111
- Tasty Karottenpuffer mit Joghurt 111
- Teriyaki-Lachsspieß mit glasiertem Wurzelgemüse 130
- Kerniger Immun-Riegel 147
- Kerniger Nuss-Crunch 82
- Kernig gegarte Dinkelkörner 80

**Kichererbsen**

- Duftender Gemüse-Couscous mit Kichererbsen 100
- Schnelle Kichererbsencreme 87
- Knackiger Blattsalat mit warmen Beluga-Linsen 96
- Knackiger Schichtsalat mit Mohndressing 94
- Knusprige Reibekuchen mit Lachs 111
- Kokos-Erdbeere-Dessert 143
- Köstliche Grünkern-Klößchen-Suppe mit Eierstich 93
- Köstlicher Kaiserschmarrn mit Zimtpflaume 137

**Kürbis**

- Farbenfrohes Kürbis-Ragout mit Vollkornpasta 102
- Kürbis-Orangen-Suppe mit Zimtcroûtons 90

**L**

- Lauwarmer Kartoffelsalat mit pochiertem Ei 9
- Legendäre Crêpes Suzette 139
- Liebblings-Veggi-Bratlinge 102

**Linsen**

- Herzhafte Vollkorn-Spätzle mit Linsengemüse 112
- Knackiger Blattsalat mit warmen Beluga-Linsen 96

**M****Mais**

- Rustikale Baked Beans mit Chili-Mais 101
- Mediterrane Grünkohl-Spaghetti mit Pinienkernen 115
- Mediterraner Rosmarin-Lachs auf Backofengemüse 134

- Mohn**
- Blaubeer-Mohn-Kuchen 149
- Knackiger Schichtsalat mit Mohndressing 94

- Österreichische Mohnnudeln 138

**O**

- Ofenwarme Zimtschnecken 146
- Omas Nussecken 146
- Orientalische Backofen-Forelle mit Mandel-Bulgur 133
- Orientalischer Rote-Bete-Salat 97
- Orientalisches Porridge 81
- Österreichische Mohnnudeln 138

**P****Paprika**

- Asiatische Eiernudeln mit knackigem Gemüse 113
- Chinesische Gemüsepfanne mit würzigem Tofu 105
- Duftender Gemüse-Couscous mit Kichererbsen 100
- Mediterraner Rosmarin-Lachs auf Backofengemüse 134
- Wünsch-dir-was-Mini-Pizzas 118

**Pastinaken**

- Cremige Pastinaken-Suppe mit würzigem Tofu-Streifen 92
- Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl 107
- Persischer Safran-Reis mit Berberitze 128

**Pfifferlinge**

- Gnocchi mit Pfifferlingen und Walnüssen 108

**Pflaumen**

- Köstlicher Kaiserschmarrn mit Zimtpflaume 137

**Pilze**

- Asiatische Eiernudeln mit knackigem Gemüse 113
- Bretonische Champignon-Galettes 120
- Bunte Gemüse-Quiche 123
- Cremige Käsespätzle mit Shiitake-Pilzen 113
- Cremig gerührter Risotto mit Steinpilzen 127
- Heimelige Brezenknödl mit Pilzragout 124
- Knackiger Schichtsalat mit Mohndressing 94
- Mediterrane Grünkohl-Spaghetti mit Pinienkernen 115
- Mediterraner Rosmarin-Lachs auf Backofengemüse 134
- Wünsch-dir-was-Mini-Pizzas 118

**Polenta**

- Polenta-Parmesan-Ecken auf Feldsalat 115
- Power-Waffeln mit Gewürzbirne und Basilikum 140

**Q****Quinoa**

- Wirsing-Quinoa-Roulade an Kurkumasauce 103

**R****Roggen**

- Duftende Korianderfladen 88
  - Zweierlei Knabberstangen 88
- Rosarote Omega-3-Buttermilch 8

**Rosenkohl**

- Bunte Gemüse-Quiche 123
- Rosmarin-Focaccia mit roter Bohnenpaste 116

**Rote Bete**

- Orientalischer Rote-Bete-Salat 97
- Rote-Bete-Carpaccio 97

**Rote Linsen**

- Exotischer Rote-Linsen-Dal mit Blumenkohl 99
- Rustikale Baked Beans mit Chili-Mais 101

**S****Salat**

- Feiner Waldorfsalat 97
- Knackiger Blattsalat mit warmen Beluga-Linsen 96
- Knackiger Schichtsalat mit Mohndressing 94
- Polenta-Parmesan-Ecken auf Feldsalat 115
- Wildkräuter-Salätchen mit Spargel 95
- Winterlicher Feldsalat mit gratiniertem Ziegenkäse 96

**Schafskäse**

- Rote-Bete-Carpaccio mit Schafskäse 97
- Schnelle Kichererbsencreme 87  
Schneller Flammkuchen 8

**Schokolade**

- Kleine Schoko-Orangen-Törtchen 140
- Schokotraum 143

Schokoladiger Hafer-Aufstrich 82

Schokotraum 143

Sesam-Kokos-Nuss-Haferbrei 80

Sommerliche Backofen-Galette 120

Spanische Kartoffel-Tortilla 111

**Spargel**

- Gebratene Garnelen auf asiatischem Spargel 131
  - Gersten-Risotto mit grünem und weißem Spargel 126
  - Wildkräuter-Salätchen mit Spargel 95
- Spicy Tramezzini mit Räucherforellen-Creme 86

**Sprossen**

- Asiatische Eiernudeln mit knackigem Gemüse 113
- Frischkäse-Stulle mit Eiszapfen 87
- Wildkräuter-Salätchen mit Spargel 95

**Stachelbeeren**

- Stachelbeere-Kompott 143

**Süßkartoffeln**

- Bunter Süßkartoffelsalat mit Baby-Spinat 94

**T**

- Tasty Karottenpuffer mit Joghurt 111
- Teriyaki-Lachsspieß mit glasiertem Wurzelgemüse 130

**Tofu**

- Chinesische Gemüsepfanne mit würzigem Tofu 105
- Cremige Pastinaken-Suppe mit würzigem Tofu-Streifen 92

Tomaten-Frischkäse-Aufstrich 85

**Trüffel**

- Getrüffelte Gnocchi 107

**U**

- Überbackene Caprese-Fladen 86

**V**

- Viel-Saaten-Cracker 89

**W**

- Wasabi-Lachs trifft Kresse-Ei 87
- Wildkräuter-Salätchen mit Spargel 95
- Winterlicher Feldsalat mit gratiniertem Ziegenkäse 96

**Wirsing**

- Herzhafte Wirsing-Tarte 121
  - Wirsing-Quinoa-Roulade an Kurkumasauce 103
- Wünsch-dir-was-Mini-Pizzas 118

**Z**

- Zero-Waste-Gemüsefond 90
- Zweierlei Knabberstangen 88

## Stichwortverzeichnis

### A

Algen 53  
Alkohol 63  
Aminosäuren 46

### B

Ballaststoffe 32  
Bauernhöfe, vertikale 26  
Bioland 28  
Bio-Lebensmittel 26  
Biosiegel 27  
Bodenfruchtbarkeit 27  
Butter 60

### C

CO<sub>2</sub>-Äquivalent 71

### D

Demeter 28

### E

Eier 54  
– Cholesterin 54  
– Codes 58  
– Inhaltsstoffe 54  
– Legehennen 59  
– Mindesthaltbarkeitsdatum 55  
– Verzehrmenge 55  
Eiweiße 45, 47  
Energiesparlabel 73  
Ernährungspyramide 16

### F

Fairtrade 63  
Fast Food 19  
Fertigprodukte 19

### Fette

– Bedarf 60  
– Butter 60  
– Margarine 60  
– Palmöl 62  
Fettsäuren 60

### Fisch

– Aquakultur 52  
– Fischbestände 49  
– MSC-Fisch 49  
– Omega-3-Fettsäuren 53  
– Schadstoffbelastung 52  
– Siegel 52  
– WWF-Fischratgeber-App 54

### Fleisch

– Bio-Fleisch 44  
– Fleischersatzprodukte 57

– Futtermittel 51  
– Retortenfleisch 57  
– Tierwohl-Label 51  
– Weidefleisch 44  
– Wild 44  
Fleischkonsum 50  
Fleischproduktion 51  
Freilandgemüse 24

### G

Gemüse-Kisten 25  
Give me five 30

### H

Hanf 62  
Heizen 72  
Hofläden 25  
Hühnerhaltung 58  
Hülsenfrüchte 32

### I

Insekten 56

### K

Kartoffel 37  
Klimadefinition 23  
Klimaerwärmung 14  
Klimagase 70  
– Kohlendioxid 70  
– Lachgas 70  
– Methan 70  
Kohlendioxid 70  
Kohlenhydrate 35  
Kohlenhydrate, leere 36  
Konserven 24  
Kühlschranklagerung 69

### L

Lachgas 70  
Lebensmittelauswahl 28  
Lebensmittel, heimische 23  
Lebensmittel, regionale 22  
Lebensmittel, saisonale 22  
Lebensmittel, unverarbeitete 19  
Lebensmittelverteilung 30  
Low Carb 35

### M

Margarine 60  
Mehltype 36  
Methan 70  
Mikroplastik 65  
Milch 38

Milchprodukte 38  
Mindesthaltbarkeitsdatum 68

### N

Nachhaltigkeit 13  
Nährstoffe 31  
Nahrungsmittelklimabilanz 71  
Naturland 28  
Null-Abfall-Initiativen 65  
Nüsse 62

### O

Öle 59  
– Bedarf 60  
Olivenöl 60  
Omega-3-Fettsäuren 53, 60  
Omega-6-Fettsäuren 60

### P

Palmöl 62  
Phytonährstoffe 31  
Plastikalternativen 66  
Plastikverpackungen 64  
Pseudogetreide 37

### R

Reste-App 69  
Retortenfleisch 57  
Rezepte 77

### S

Saaten 62  
Süßgetränke 63  
Süßigkeiten 63

### T

Tiefkühlprodukte 24  
Tierhaltung 38  
Tierwohl-Label 51  
Treibhauseffekt, menschengemachter 15  
Treibhauseffekt, natürlicher 15  
Treibhausware 24

### U

Unverpackt-Laden 66

### V

Verbrauchsdatum 68  
Veredelungsverluste 56  
Verpackungen 65  
Vollkornprodukte 36